



**Základná škola
POSTUPIMSKÁ 37,
040 22 Košice**

„Zdravý aktívny životný štýl“

17.10.2014

Zoznam aktivít:

- 1. Prezentácia posteru „Ako byť beauty?“**
- 2. Tréning Nordic Walking**
- 3. Cvičenie „brušákov“**
- 4. Váženie a vyhodnocovanie BMI**

1. Prezentácia posteru „Ako byť beauty?“

- Žiaci si vypracovali plagát k téme Ako byť „beauty“? Resp. k zdravému životnému štýlu a následne ho prezentovali pred ostatnými.
- Počet zúčastnených žiakov: 40
- Ročník: siedmy



2. Tréning Nordic Walking

- Žiaci si vybrali zaujímavú pohybovú aktivitu Nordic Walking, ktorá prispieva k zlepšeniu kondičky a nie je náročná na vybavenie. Techniku si odprezentovali s metlami a vyskúšali.
- Počet zúčastnených žiakov: 40
- Ročník: siedmy, deviaty



3. Cvičenie „brušákov“

- Súčasťou zdravého životného štýlu je mať pekné brucho, a preto každý zacvičil tri série „brušákov“ po 20 opakovaní.
- Počet zúčastnených žiakov: 40
- Ročník: siedmy, deviaty



4. Váženie a vyhodnocovanie BMI

- V rámci témy Zdravý životný štýl prebehlo váženie na špeciálnej váhe, ktorá vyhodnocuje rôzne parametre, okrem hmotnosti tela aj hmotnosť tukov, vody a pod. na základe toho si žiaci vypočítali svoj hmotnostný index a porovnali s normou.
- Počet zúčastnených žiakov: 40
- Ročník: siedmy, deviaty



Názov školy: **Základná škola Postupimská 37, 040 22 Košice** • Adresa: Postupimská 37, 040 22 Košice • meno a priezvisko kontaktnej osoby (pedagóg školy): Mgr. Janette Šalachová • jeho telefónne číslo a e-mail : **+421 55 7999 897-9, zspostupimska@gmail.com**

• meno a priezvisko žiakov, ktorí súťažný príspevok spolu s učiteľmi pripravili a ročník, ktorí navštevujú: Zuzana Rajčanová, Nataly Farkašová (7.ročník) • celkový počet žiakov školy, ktorí sa do aktivít k vyhlásenej dennej téme zapojili: 40 , Téma: **„Zdravý aktívny životný štýl“**

• celkový počet žiakov školy:234